

総合福祉

センターだより

7 月号

発行

（社福）多摩市社会福祉協議会
地域福祉推進課

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

総合福祉センター3階

☎ 042-356-0307

FAX 042-356-1155

http://www.tamashakyo.jp/

今月号の主な記事

★地域活動支援センター「あんど」（障がい者福祉センター）からのお知らせ★

- 聞こえのこと・言葉のこと相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 水中機能訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 失語症会話パートナー養成講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 寿大学「パソコン教室」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 健康講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 世代間交流 ふれ愛折り紙・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- イキイキ・ハツラツ（水中運動）教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ

老人福祉センターからの重要なお知らせ

老人福祉センターの開館時間は、午前9時からです。

6月22日(月)より、午前7時20分～午前8時30分まで

6階フロアにエレベーターは、止まりません。

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ

★送迎バスの時刻表★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ

老人福祉センター及び地域活動支援センターあんどに関するお問合せや各種講座の申込みは、各ページに記載しています。

なお、受付時間は、日曜日、第2土曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く、8時30分～17時までとなりますので、あらかじめご了承ください。

聞こえのこと・言葉のこと相談

専門スタッフ（言語聴覚士）に相談してみませんか？
多摩市総合福祉センターでは、毎週水曜日の午後で開催いたします。※事前予約が必要です。

★7 月・・・1日、8日、15日、22日、29日
時間 15時00分～16時00分

★会場・・・多摩市総合福祉センター3階

★対象者・・・多摩市に住所を有する18歳以上の方

★予約方法・・・多摩市総合福祉センター3階窓口または、
電話で申込

最近こんなことで困っていませんか？

- ★ 電話の時や家族との会話の時に・・・
 - ・電話の音が聞き取り難い。
 - ・テレビの音が大きいと家族に言われる。



- ★ 食事の時に・・・
 - ・なかなか飲み込むこみことが出来ない。
 - ・むせることが多くなった。

- ★ 病気の後に・・・
 - ・上手に話せなくなった。
 - ・物の名前が出なくなったり、言い違いが多い。



申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

水中機能訓練のお知らせ

温水プールでリハビリしませんか？

水中機能訓練とは・・・
温水プールで水の特性を利用したリハビリ運動を行います。
身体機能の改善、筋力、体力、
日常生活動作の維持・向上につながります。



水浴訓練室の様子



リフトがあるので車イスの方も
安心して利用できます

★おすすめの
疾患・症状

その①
変形性膝・
股関節疾患など

その②
脳梗塞・脳出血後の
片マヒなど

その③
パーキンソン病
リウマチ など

対 象：多摩市に住所を有するおおむね18歳以上の
身体障害者手帳をお持ちの方
※視覚・聴覚に障がいをお持ちの方は応相談。
※心疾患・失禁・感染症の方は利用できません。

場 所：多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

訓練期間：平成27年10月～平成28年3月
火・木曜の午前または午後

申請方法：申請受付中です。
多摩市総合福祉センター3階窓口、
または、電話でお問い合わせの上、
事前に面談が必要になります。

いつでも見学
できます！
お気軽にお問合せ
下さい。
ください。



申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

障がい者個別パソコン相談会 開催のお知らせ

多摩市総合福祉センターと多摩ボランティア・市民活動支援センターの2会場にて、下記の日程でパソコン相談会を開催しています。

なお、日程が変更になる場合もありますので、休館日を除く相談日の前日までに必ず予約をお願いします。

- 対象 多摩市に住所を有する障害者手帳をお持ちの18歳以上の方
- 相談員 パソコンボランティア多摩
- 予約方法 相談日の前日までに多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で予約

《多摩市総合福祉センター》

- 開催日 7月7日（火）・21日（火）
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～
- 定員 ①②各3人(変更することもあります)
- 会場 多摩市総合福祉センター5階
502会議室

「新しくパソコンを購入したら、今まで出来ていたことができなくなった。」「インターネットを使ってみたい」など・・・の相談に応じます。

《多摩ボランティア・市民活動支援センター》

- 開催日 7月14日（火）・28日（火）
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～
- 定員 ①②各2人(変更することもあります)
- 会場 ヴィータ・コミュニネ7階（聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩5分）



申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

2015年度 意思疎通支援者養成

失語症会話パートナー養成講座

脳卒中や事故などの後遺症で失語症となった方はコミュニケーションがうまくとれずに社会の中で孤立しがちです。失語症の方の会話を支援し、コミュニケーションのバリアを低くすることで、社会参加を助ける「失語症会話パートナー」を養成します。

- *日 時 9月9日30日、10月14日28日の各水曜日
その他実習2回（全6回）午後2時30分～午後5時
- *場 所 多摩市総合福祉センター4階、その他
- *対 象 多摩市に住所を有する全回出席できる方、講座終了後に活動が可能な方
- *定 員 9人（申込み先着順）
- *費 用 1,000円（当日）
- *内 容 失語症とは、会話の技術と心得、実習

（講座に関する問合せ のぞえ こだまの会 野副 ☎080-4954-6911）

*申込方法 7月6日（月）より、多摩市総合福祉センター3階窓口または、下記事項を記入しFAXで申込

【記入内容】講座名「失語症会話パートナー養成」と記入し

- ① 氏名（ふりがな）② 年齢
- ③ 住所・電話（FAX）・Eメール ④ 受講動機
- ⑤ 過去の受講の有無

申込

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

寿大学「パソコン教室」参加者募集！

講座名	コース名	日 程	受講条件
初めてのパソコンと文字入力	A-2	7/28・31、8/4・21・25・28、9/1・4 の 火・金 (全8回)	パソコンが初めての方
エクセルで表計算	E-1	7/27・30、8/3・20・24・27・31、9/3の 月・木 (全8回)	文字入力のできる方

2つのコースは同時に申し込めません。日程を変更することがあります。

- 時 間 10時～12時 ●場 所 多摩市総合福祉センター5階 502会議室
- 対 象 多摩市に住所を有する60歳以上の方（全日程参加可能な方）
- 定 員 各コース10人（応募者多数の場合抽選・初めての方優先・後日はがきで通知）
- 講 師 シルバー人材センター会員
- 申込期間 6月20日(土)～6月30日(火)
- 申込方法 次のいずれかの方法で申込




①多摩市総合福祉センター3階窓口


住所・氏名を記入した官製はがきを持参し、所定の申込用紙に記入。

②往復はがき 6月30日(火)消印有効

下記の見本の通り必要事項を記入。記入漏れがある場合は無効となります。

は が き 記 入 見 本

 往 信	206・0032	返信裏面
往信 宛名面	多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階 多摩市社会福祉協議会 高齢者支援係 宛	ここには何も記入 しないでください。

 返 信	郵便番号	返信裏面
返信 宛名面	ご自分の住所 氏名 をご記入ください	① 住所 ② 氏名 ③ 生年月日 ④ 年齢 ⑤ 電話番号 ⑥ 希望講座 ⑦ 希望講座の受講歴の有無（受講年度）

※1講座につき、申込方法①の場合 官製はがき1枚、②の場合 往復はがき1枚が必要となります。

※テキストは貸出となります。

※講座は全て Windows 7 / Office 2010 を使用します。

(Windows XP / Office 旧バージョン Windows 8での講習はできません)

★講座受講が決定した方は、講座開始前までに老人福祉センターの利用登録が必要です。

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

健康講座開催のお知らせ

～体の質を高める運動！～



深い呼吸で行うリラクゼーション

脳トレ・メントレ・持久力

身体を動かしながら、脳を鍛える

有酸素運動で、身体の血流アップ

誰もが「生涯元気で健康的な生活ができれば・・・」と、願う気持ちはあるはずです。実際に、健康な生活をおくる為には、体の質を高めることが重要です。今回は、体の質を高める3つのポイント、脳トレ・メントレ・持久力を紹介します。

- 日 時 7月30日(木) 13:30～15:30
- 会 場 多摩市総合福祉センター3階 多目的フロア
- 対 象 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 定 員 40人(応募者多数の場合抽選・初めての方優先・後日はがきで通知)
- 講 師 青木 美樹氏 [ヘルスケアアクアティク(AT&R I)国際認定指導者]
- 持ち物 運動しやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル
(黄色のポケットタオル、ジョイントマットをお持ちの方はご持参ください。
お持ちでない方には、お貸しいたします。)
- 申込期間 6月20日(土)～6月30日(火)
- 申込方法 次のいずれかの方法で申込
 - ①多摩市総合福祉センター3階窓口
住所・氏名を記入した官製はがきを持参し、所定の申込用紙に記入。
 - ②往復はがき 6月30日(火)消印有効
前ページの「はがきの見本記入」の通り必要事項を記入。記入漏れがある場合は無効となります。

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

世代間交流・ ふれ愛♡折り紙教室

高齢者の知恵と子どもたちのパワー！
交流を楽しみながら作品を作りますか??

- 日 時 8月6日（木）14：00～15：30
- 会 場 多摩市総合福祉センター6階 集会室
- 対 象 多摩市に住所を有する
①60歳以上の方
②4歳から小学生まで（小学生未満は保護者同伴）
- 定 員 ①②各15人（先着順）
- 持ち物 折り紙、のり、はさみ、筆記用具、上履き
- 申込方法 7月7日（火）より、多摩市総合福祉センター3階窓口または、
電話で申込 ※定員になり次第〆切



昨年の作品



申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

ハツラツ・イキイキ教室（水中運動）参加者募集!

水中では、体に負担をかけずに運動することができます。ご参加をお待ちしています!

事業名	日程	時間	対象	内容
ハツラツ クラス (定員 10人程度)	8/5~ 10/21 (8/26を除く) 毎週水曜日 (全10回)	9:30~ 11:30 ※初回は 9:15開始 回により 開始時間の 変更があり ます	多摩市に住所を有する 概ね70歳以上の方	水の特性を利用し 筋力・体力の維持向 上を目指す。 (運動例) ・ウォーミングアップ ・ストレッチ ・筋力トレーニング ・ウォーキング等
イキイキ クラス (定員 10人程度)	8/7~ 10/23 (8/28・9/25 除く) 毎週金曜日 (全10回)		多摩市に住所を有する 60歳以上69歳以下の方 ※70歳以上で体力に ある程度自信のある方も可	

◎教室を受講する際には、老人福祉センターの利用登録が必要です

☆申込期間 6/20(土)~7/3(金) ※定員に満たない場合、期間以降も先着順で受付

☆申込方法 下記に官製はがきを持参し、所定の申込用紙にてご本人が申してください。

※申込時に服薬確認をおこないます。おくすり手帳のある方は、お持ちください

※申し込み後、身体状況等によりご相談の上、クラスの変更をする場合があります

※申込多数の場合は抽選となります

※この教室以外の水浴訓練室の事業に参加している場合や、

寿大学などの講座と日程が重なる場合は申し込みできません

☆実施場所 多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室



☆申込対象外の方

- 要介護認定者
- 心疾患の既往がある方
- ペースメーカーを使用している方
- 失禁・感染症がある方
- 医師から運動制限を受けている方
- 介助者が必要な方
- 脳卒中を最近6ヶ月以内に起こした方
- 心拍数が100/分以上、50/分以下の方
- 高血圧の方(最高血圧値180mmHg以上/最低血圧値100mmHg以上)
- 低血圧の方(最高血圧値90mmHg以下)
- 慢性閉塞性肺疾患(慢性気管支炎・肺気腫など)で息切れ・呼吸困難がある方
- 糖尿病で重篤な合併症(網膜症・腎症)がある方(空腹時血糖200mg/dl以上)
- 急性期の関節痛・関節炎・腰痛・神経症状がある方
- 急性期の肺炎・肝炎などの炎症がある方
- 認知機能低下により、参加が困難である方
- その他、事業等の実施によって、健康状態が急変・悪化する危険性がある方

※上記以外でも、申込用紙に記載された健康状態により、参加が困難であると判断する場合があります

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分~17時

高齢者個別パソコン相談会 開催のお知らせ

USBメモリーや
CD等を活用したフ
ァイル保存方法っ
て・・・？

画像やクリップ
アートを利用す
る仕方って・・・？

これからパソコン
を始めたいと考
えているのだけ
ど・・・？

パソコンの操作で日頃対処できない様々な問題に関する質問に、寿大学パソコン教室講師（シルバー人材センター会員）がお答えいたします。

次のとおり開催しますので、ぜひこの機会にお申し込みください。なお、参加を希望される方は、**7月2日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成27年7月6日（月）
- 場 所 多摩市総合福祉センター5階 502会議室
- 対 象 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 定 員 各時間 2人（事前予約制。相談時間は一人30分以内）
- ①13時00分～ ②13時30分～ ③14時00分～ ④14時30分～
- 相談員 シルバー人材センター会員

※ 事前予約の受付は一人1枠のみ。相談後に空きがあれば次回の予約可。但し、この相談会はパソコンを操作するための講習会ではありません。

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

元気チェック

老人福祉センターのご利用者を対象に、体調や健康をチェックする「元気チェック」を実施します。事前に申込は不要です。直接、多摩市総合福祉センター6階 老人福祉センターのラウンジにお越しください。

- 日時 6月24日(水) 10時~11時30分
7月22日(水) 10時~11時30分

- 場所 多摩市総合福祉センター6階 ラウンジ
- 対象 老人福祉センター利用登録者
- 内容 血圧・握力・酸素飽和度を測定・記録し、体調チェック
- 共催 多摩センター・中部・南部地域包括支援センター



- ※ 酸素飽和度の測定では、酸素が全身に運ばれているかをチェックします
- ※ 「元気チェック」は、都合により中止になる場合もありますので、ご了承ください

問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係
〒206-0032
多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階
☎042-356-0307
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分~17時

★その他のお知らせ★

カラオケの日 ※同好会所属者除く	高齢者 : 7月 3日(金)	9時~11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者 : 7月25日(土)	9時~11時50分	
囲碁の日	7月13日(月)	13時15分~15時30分	6階 集会室
福祉機器展示コーナー	3階 8時30分~17時 問合せ: 地域福祉推進課 042-356-0307		
図書・情報 コーナー	3階 8時30分~17時 問合せ: 地域福祉推進課 042-356-0307 情報コーナーの本や資料の充実に伴う整理等をしてくださるボランティアを募集しています。本や福祉に興味のある方、お待ちしております!!		
ふくしの法律相談	財産管理や相続、福祉サービスの利用に関するトラブルなど、高齢者や障がい者の生活上での法律に関わる事からについて、専門の弁護士が相談を受けます。 7月16日(木) 13時30分~15時30分 ◆毎月第3木曜日(予約が必要です) 問合せ: 権利擁護センター 042-373-5677		
おしゃべりサロン	7月 9日(木) 10時~11時50分 6階高齢者団体共用室 ◆毎月第2木曜日(ボランティアと一緒にしゃべりをしましょう。) 予約不要		
≪7月の地域活動支援センターあんど・老人福祉センター休館日≫ 第2土曜日(11日)、各日曜日、海の日(20日)です。			

